

PROGRESSION FRANÇAISE D'ENSEIGNEMENT JUDO - JUJITSU

NE-WAZA TECHNIQUES AU SOL

PROGRAMME TECHNIQUE 1^{ER} DAN

OSAEKOMI-WAZA IMMOBILISATIONS



Hon-gesa-katame
Contrôle costal fondamental



Kuzure-gesa-gatame
Variante du contrôle costal



Makura-gesa-gatame
Contrôle costal en oreiller



Ushiro-gesa-gatame
Contrôle costal inversé



Kami-shiho-gatame
Contrôle des quatre points par l'arrière



Kuzure-kami-shiho-gatame
Variante du contrôle des quatre points par l'arrière



Tate-shiho-gatame
Contrôle des quatre points par dessus



Yoko-shiho-gatame
Contrôle des quatre points par la côté



Kata-gatame
Contrôle avec les mains

SHIME-WAZA ÉTRANGLEMENTS



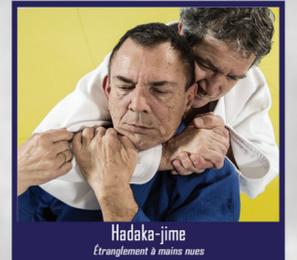
Kata-juji-jime
Étranglement en croix avec les mains inversées



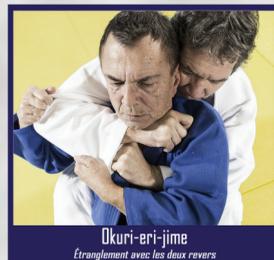
Nami-juji-jime
Étranglement en croix



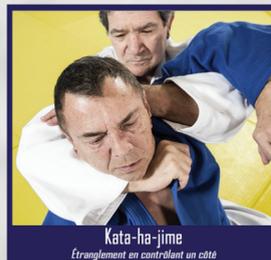
Gyaku-juji-jime
Étranglement croisé facial



Hadaka-jime
Étranglement à mains nues



Okuri-eri-jime
Étranglement avec les deux revers



Kata-ha-jime
Étranglement en contrôlant un côté



Kata-te-jime
Étranglement à une main



Sankaku-jime
Étranglement en triangle

KANSETSU-WAZA CLÉS AU COUDE



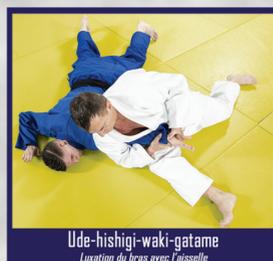
Ude-garami
Luxation sur bras plié



Ude-hishigi-juji-gatame
Luxation du bras en croix



Ude-hishigi-ude-gatame
Contrôle du bras tendu



Ude-hishigi-waki-gatame
Luxation du bras avec l'aisselle



Ude-hishigi-hara-gatame
Luxation du bras avec le ventre



Ude-hishigi-hiza-gatame
Luxation du bras tendu avec le genou

